

Torta proteica in tazza al microonde Banana Cream e cioccolato

Porzioni: 1

Tempo di preparazione: 5 minuti; tempo di cottura: 1,5 minuti

Ingredienti:

2 cucchiaini dosatori di Formula 1 Banana Cream

1 cucchiaio di cacao in polvere

1 cucchiaino di lievito in polvere

25 ml di latte di mandorle

1 uovo

10 g di cioccolato in gocce

Istruzioni:

Unire tutti gli ingredienti in una tazza o ciotola (adatta al microonde). Cuocere nel microonde per 1,5 minuti o fino a quando la torta in tazza non è lievitata. Lasciare raffreddare un po' e consumare.

Valori nutrizionali per porzione: Calorie 239,7, Grassi 11,6g, Carboidrati 19,7g, Zuccheri 11,9g, Fibre 7,4g, Proteine 16,4g